

<<90后男生，那些不能说给大人的秘密>>

图书基本信息

书名：<<90后男生，那些不能说给大人的秘密>>

13位ISBN编号：9787111394433

10位ISBN编号：7111394437

出版时间：2012-8

出版时间：机械工业出版社

作者：海阔

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

打开心结，让烦恼随风飘散 海阔这几年，我一直在和大学生教育网合作，为大学生做各种各样的职前教育工作。

因为自己也有一个90后的孩子，所以在和这些男孩儿女孩儿交往的过程中，或多或少地掺杂了一些父爱的因素。

当听说我教过的大学生阿程跳楼的消息时，我的心里引发了一场大地震。

一年前，阿程参加了大学生职前培训班，在那批大学生中，阿程给我的印象最为深刻。

培训的第一天，他就向所有人宣布他要在毕业后的三年内成为一名与李想齐名的90后企业家，做90后企业家的代言人。

在培训的过程中，阿程时刻处于亢奋状态，争着阐明自己一个又一个新鲜、有个性的观点。

他那时像一个小太阳，照得人睁不开眼睛。

接触的时间长了，我也得知了阿程的一些情况。

实际上，他的生活状况十分糟糕，遇到了一大堆倒霉事：在亲情上，父母离婚，正在为争夺家产打官司；在感情上，相处了几年的女友忽然变心，而抢走他女友的竟然是他的发小；在经济上，他也有压力，父母离婚后给他的经济支援十分有限，他要做两份兼职养活自己。

尽管这样，阿程就像什么事都没发生过似的，每天和大家谈笑风生，十足的一个“淡定哥”。

当时，培训班里好多大学生都特别羡慕阿程。

有个女生就曾对我感慨道：“现在的90后男生，脸就是心情的天气预报，一点儿也藏不住事。

阿程太成熟了，不但有男子汉的魅力，还特别有深度。

”有个男生竟然在课堂上问我：“我特别希望自己能修炼出阿程那样的功力，不但心态阳光，而且‘刀枪不入’，有绝招吗？”

”不知为何，当时我有一种不祥之感：毕竟阿程只有18岁，发生了这么多事，他对别人只字不提，全部憋在心里，强装出一副阳光向上的完美状态，时间一长，这些心事会不会发生“化学反应”呢？

那年的“十一”过后，阿程没有回北京，也没有来参加培训，大家都不知道发生了什么事。

过了几天，有位同学告诉我，前几天他回老家才得知，因为财产纠纷的事，阿程和他爸爸打了起来，因为失手把爸爸打成重伤，阿程被派出所关起来了。

不久，阿程那期培训班结业了，我又迎来了新的培训班。

之后就再也没听到他的消息。

两个月后的一个雪夜，我忽然收到阿程的一条短信：“忍受了那么多，为谁辛苦为谁忙呢？”

在人生的最后关头，我要为自己做一件事，永远投入到幸福的怀抱中！

！

！

”当时，我有一种强烈的不祥预感，赶紧拨打他的手机，却打不通。

第二天，我找到了阿程所在培训班的一名同学的手机号，打通电话后才知道，在那个雪夜，阿程一身白衣，像雪花一样从二十层楼上落了下来，离开了他曾经热爱的大学、重视的兼职工作，以及一屋子的营销管理书籍。

当时我震惊了，无论如何也想不通，这样一个表面上像火一样炫目的男生，怎么会这么想不开呢？

那段时间，一想起阿程，烦躁懊恼的情绪就会涌上心头，一种莫名的伤感不停地噬咬着我，让我痛苦万分。

作为他曾经的培训班老师，我一直在讲授营销管理方面的知识，却没有利用这个机会向他传授一些通俗的心理学知识，没能用心地去关注他的内心世界。

如果我做了，就能很容易地找到他纠结郁闷的原因。

我一定会对他说：“阿程，你要尊重自己内心的真实情感，不能每天都活在戏中！”

其实，生活中的痛苦与纠结就像病毒一样，我们要积极正视它，这样我们的抵抗力才能慢慢增强，而且还会久病成良医，最终修炼出“百毒不侵”的超然内功。

如果讳疾忌医，总是不承认自己生病，最终就会把小病延误成‘绝症’。

## <<90后男生，那些不能说给大人的秘密>>

纠结、郁闷等负面因素其实是我们生活的一部分，只要能消化掉它的“毒副作用”，回归天然心态，它反倒能成为我们奋斗的动力！

”我想，如果我说了这些话，阿程一定能学会减压，不会再把自己犯过的错误、经历的挫折看得那么重，更不会走向人生的末路了。

可是我已经没有这样的机会了。

为了弥补这个缺憾，我写了这本书。

之所以更关注男生，是因为他们在青春期的时候，叛逆心要比女生更强烈。

同时，因为爱面子、争强好胜、过于在意自己的男子汉形象，有些心事他们是不会和成年人说的。

但如果和同龄人说，不仅不能解决问题，反而容易起到反作用，因为他们对一些事情的态度也很容易偏激、片面，会起到负面的误导作用。

翻开这本书，读过我原来作品的读者也许会发现，这本书里的内容变得活泼感性了，和我以往那些偏理性的心理学书籍有着天壤之别。

在我看来，年少时的一些心结看起来很复杂，但如果能找到疏导的方法，烦恼就会和春天的蒲公英一样随风飘散。

那时，90后男生一定会惊呼：原来问题这么简单！

因为，在年少时，我们总是因为过于执著而犯错。

有些事，虽然看上去很重要，但如果我们能以客观的心态去分析，就会发现，其实它们远不像我们想象得那样不可或缺。

所以，我希望所有90后男生，在遇到纠结的事情时，要像八九岁时那样，保持真实的天然心态：想哭的时候就找一个地方哭个痛快；想笑的时候就不必顾及什么男子汉形象，笑得捶胸顿足、眼泪横飞...

...90后男生要学会心疼和保护自己，放下面子、学习成绩、获奖证书、女生的议论.....给自己的心灵放个假。

我希望在阳光灿烂的清晨或者夕阳西下的黄昏，你们能独自走到小河边，找个人少的地方，像小时候那样，带着慵懒与闲散的心情，用口哨吹一首老歌。

那首蜜一样甜美的歌叫做《遇见》。

那时，你们就一定能遇见生命中迟来的幸福与传奇！

## <<90后男生，那些不能说给大人的秘密>>

### 内容概要

生于黄金时代的90后男生，有着无数难以言说的秘密，郁结在心里，有时以一种极端的方式发泄出来，伤害了自己和他人。

90后心理实战专家海阔，通过千场培训，总结出一系列切合实际的经验、方法和攻略，帮助90后男生轻松走出心理迷局，从容应对青春期面临的各种挑战。

此外，在这个男人忽略自身真实情感的时代，儿子与爸爸这对“亲密敌人”一直很难深度沟通与交流，青春期的90后男生尤其如此。

这本最温暖男人心灵的书，不仅可以让90后男生更加了解自己与他人，变对抗为对话，同时，也让90后男生的爸爸们打开了一扇更加了解爱子的心灵之窗。

其实，年少时的一些心结，看起来很复杂，但如果找到解开的方法，烦恼就会像春天的蒲公英一样，随风飘散.....

心事，纠结成愤怒，  
让青春受伤  
打开心结，  
让烦恼随风飘散

## 作者简介

海阔  
著名心理专家。  
“十三型人格”理论创建者和传播者。  
北大纵横管理咨询公司合伙人、培训师。  
大学生教育网大学生职前培训特约培训师、中美合资北京盛心阳光国际企业管理集团签约心理咨询师。

已出版作品近20部，作品将心理学理论与优美感性的故事融为一体，风格多变，享有“诗人专家”的美誉。

代表作有《家有内向男孩》、《你的孩子是哪种人格》、《与纠结说再见》、《十三型人格使用手册》等。

在心理学界首度提出“十三型人格”理论，并进行了大量的针对90后的培训拓展项目，每年举办90后男生特训营项目。

( [http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_3e6c9a0701014w49.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_3e6c9a0701014w49.html) )

## 书籍目录

试读评论让“不好说”的心结“容易说”

序 打开心结，让烦恼随风飘散

与父母有代沟不可怕，可怕的是不会用爱与智慧搭建一座心桥，只是一味地坐在沟的两岸，无奈地叹惜和抱怨。

### 第一章

我和父母间的那条代沟/

网络调查1：我爸是个冷血动物，我真想快点离开家/

说给90后男生：“冷酷”背后是温柔

说给90后男生的爸爸们：权威不是“冷酷”出来的

网络调查2：我真想远离人群，过隐居的生活/

说给90后男生：快乐只有在分享时才真实

说给90后男生的爸爸们：不仅关心儿子的钱袋，还要关心他们的脑袋

网络调查3：我担心自己会成为妈妈再婚的累赘/

说给90后男生：理解支持父母，比选择跟谁过更重要

说给90后男生的爸爸们：离婚了，要提前给儿子吃“定心丸”

网络调查4：我开了家复印+摄影店，爸爸觉得很丢人/

说给90后男生：事业如同买鞋子，适不适合，自己最清楚

说给90后男生的爸爸们：世事无完美，微幸福也是幸福

网络调查5：我无论如何也原谅不了爸爸/

说给90后男生：放下，才能走出心灵深谷

说给90后男生的爸爸们：学会勇敢地向儿子道歉

上学时学习好，事业未必就成功；上学时学习不好，事业也未必就不成功。

对于事业来说，校园学习就如同110米跨栏比赛时的起跑：起跑快，成功的概率固然会加大；起跑慢，在中程努力赶上，也会取得胜利。

### 第二章

校园学习会决定将来事业的成败吗/

网络调查6：我特别想报考艺校，可父母坚决反对/

说给90后男生：一切都要从自身实际情况出发

说给90后男生的爸爸们：艺术也许与赚钱无关，但与幸福感息息相关

网络调查7：性格内向就不适合报考经济管理专业吗/

说给90后男生：有些“弱点”，其实也是你的闪光点

说给90后男生的爸爸们：不要总是仰望和羡慕别人的幸福

网络调查8：我真不想上大学，想早点自立/

说给90后男生：当“情”与“理”不能两全时，应选择“情”

说给90后男生的爸爸们：不要把自己没实现的理想强加给孩子

网络调查9：学习好的男生为什么大都像书呆子/

说给90后男生：学校教育只是人生修炼的重要方式之一

说给90后男生的爸爸们：用一生的时间去引导

心结如同细菌，越隐藏越泛滥。

勇敢地打开紧锁的心窗，把心结拿到阳光下暴晒，就会走出阴影。

### 第三章

把心结拿到阳光下暴晒/

## <<90后男生，那些不能说给大人的秘密>>

网络调查10：我不想让友谊变味，可他步步紧逼/

说给90后男生：把难题留到四年后去处理

说给90后男生的爸爸们：“男人味”，体现在胸怀与气度上

网络调查11：自虐让我很放松/

说给90后男生：先改变自己，再改变环境

说给90后男生的爸爸们：儿子的大事比工作更重要

网络调查12：我很忧郁，总觉得自杀是找到幸福的捷径/

说给90后男生：这么点儿小事就寻死觅活，怎么能成为男子汉

说给90后男生的爸爸们：离婚了，陪儿子的时间不能缩水

表面上看，友情像钻石，光彩夺目，坚不可破，其实它是玻璃，如果不小心呵护，很容易支离破碎

### 第四章

友情是颗假钻石/

网络调查13：朋友的女朋友爱上我，大家却说我品行有问题/

说给90后男生：即使不是成心的，也要心怀歉疚之情

说给90后男生的爸爸们：君子风度是男生的必修课

网络调查14：父母总是拦着我和社会上的有钱大哥交往/

说给90后男生：有些事要顺其自然

说给90后男生的爸爸们：不妨让儿子适度融入自己的挚友圈

网络调查15：周围的人认为我和朋友是互相利用的关系/

说给90后男生：放弃没有友情的“朋友”

说给90后男生的爸爸们：别把儿子搅到自己的事业中去

网络调查16：好朋友太强了，我有时甚至盼着他出事/

说给90后男生：化嫉妒为动力

说给90后男生的爸爸们：爸爸的肯定对儿子很重要

网络调查17：朋友总说我在花钱上太能算计，不仗义/

说给90后男生：在许多时候，要勇敢地对朋友说“不”

说给90后男生的爸爸们：让儿子学会理财，但不要成为“守财奴”

初恋大都只是爱情的一场预赛，有没有结果并不重要，重要的是在这个过程中，我们能练就平常心，适应那段时光里的花开与花落。

### 第五章

初恋只是爱情的一场预赛/

网络调查18：我被她利用了，可我还是摆脱不了这份感情/

说给90后男生：把姐弟恋变成姐弟亲情

说给90后男生的爸爸们：儿子恋昏头的时候，爸爸的建议很重要

网络调查19：为什么我的网恋总会“见光死”/

说给90后男生：缘分是强求不来的

说给90后男生的爸爸们：让儿子明白，许多真爱并不浪漫

网络调查20：我觉得和她是友情关系，可别人都不这么看/

说给90后男生：不较劲，更不折腾

说给90后男生的爸爸们：相信时间的力量

网络调查21：我也觉得脚踏双舟不好，可是克制不住自己/

说给90后男生：别把恋爱想得太简单

说给90后男生的爸爸们：把儿子从白日梦中唤醒

网络调查22：我对女友动了好几次拳脚，但我是深爱她的/

说给90后男生：要向对方表达自己的不满，而不是发泄愤怒

说给90后男生的爸爸们：时刻保护家庭的温馨氛围

性是上天赐给我们的一捧甘泉。

珍爱，它就会成为上善之水；放纵，它就会成为污泥浊水。

## 第六章

欲说还休的那些性事/

网络调查23：朋友都认为我是个“色魔”，怎么办/

说给90后男生：淡看这点浪漫事

说给90后男生的爸爸们：让儿子感受暗恋的美好与纯洁

网络调查24：发生了那种事，就一定要做她的男朋友吗/

说给90后男生：有了稳定的工作，再认真处理这段感情

说给90后男生的爸爸们：培养孩子爱与付出的能力

网络调查25：我只相信欲望，不相信爱情/

说给90后男生：没有爱，哪个女孩儿也不会和你相伴永远

说给90后男生的爸爸们：“爱商”是需要培养的

章节摘录

版权页：那天晚上，他来到父母家，走进儿子晓林的房间，想跟儿子说一段临终遗言。

走进儿子的房间后，他发现晓林泪流满面，正在恶狠狠地剪着两个好朋友的照片。

一细问，方先生才得知实情，原来晓林这两个好朋友的父母都在市里做公务员，方先生出事后，他们担心受牵连，便不让孩子和晓林来往。

方先生知道，晓林已暗恋其中的一个女孩好几年了。

方先生听了晓林的控诉后，呵斥他说：“你马上就要考大学了，怎么还整天想这些没用的事！”

”晓林反驳说：“还考什么大学，咱们市里的好单位我肯定进不去了，只能去私企打工，考了文凭也没什么太大用处！”

我觉得我这辈子算完了！”

”方先生很恼火，想训斥儿子太软弱，没骨气，可他马上想到自己的所作所为，到了嘴边的话又咽了下去。

此时他才明白，面对生活的打击，如果自己采取了退缩和逃避的态度，那儿子肯定会比自己更软弱、更颓废，他的一生就提前被毁掉了。

所以在这种关键时刻，自己要用行动向儿子证明，一个男人，可以被打败，但不能被打倒。

如果自己努力奋起，即便无法取得经济上的成功，但能给儿子留下宝贵的精神财富，即永不言败的英雄情怀。

于是，方先生放弃了自杀的念头，卖掉了自己仅有的一个值钱的东西——手上的名表，盘下了一家小食杂店，开始了艰难的创业。

转眼五年过去了，方先生的食杂店已变成了一家大型超市。

他也找到了真爱，再婚后的生活十分美满，而晓林也十分争气，名牌大学毕业后便自费出国留学了。

一个爸爸最让儿子敬佩的东西，就是如何勇敢智慧地面对困境。

如果我们能把这种不抛弃不放弃的精神传递给孩子，就是给了他最宝贵的财富。

这样，不管遇到怎样的艰难险阻，我们都不必对儿子有太多的担心，因为他们一定能挺住。

不过，有些爸爸虽然知道钱对幸福的作用是有限的，但他们总有这样一种担心：在这个注重物质的时代，如果做爸爸的无法让儿子的“钱袋”鼓起来，就难以获得儿子的尊敬，他们在人前也会抬不起头来。

为此，他们把所有时间都用在赚钱上，儿子出了问题，也总想靠钱来“摆平”，越来越忽略对儿子精神层面的教育与培养。

从马斯洛需要层次理论中我们可以看出，当一个人的生存和安全需要得到满足时，要想得到真正的幸福与快乐，必然要在精神层面得到满足。

在这个时代，我们绝大多数90后孩子的父母（尤其居住在城市当中）都已经解决了温饱和安全问题，所以我们更多的要考虑如何让儿子获得精神层面的充实与快乐。

我家小区里有个包子店，由童先生和爱人一起经营。

小时候，童先生的左腿受过伤，所以他现在走路瘸得很厉害。

两口子每天忙忙碌碌的，生意特别红火，但因为店面小，又不临街，顾客几乎全是小区里的人，所以也挣不了多少钱。

童先生的儿子文文上高二，这孩子又可爱又懂事，可谓品学兼优，但我从没看见童先生辅导过他功课，更没见他给儿子报补习班、请家教，为此，我特别奇怪，为什么文文可以自学成才呢？

有一次，我去他店里吃饭时，童先生自豪地拿出一张报纸，让我看文文发表的文章，在这篇叫《我的偶像》的文章中，文文用真挚的语言，由衷地赞美了自己的父亲。

## 媒体关注与评论

许多同龄人和我一样，都有一个“慢灵魂”——身体虽然成熟了，可灵魂还很稚嫩，经不起风雨，这是我们特别容易产生心结的重要原因。

现在的90后男生，在看问题时之所以容易偏颇，是因为我们很难静下心来，站在他人的角度上想问题，同时我们也缺乏必要的心理学知识。

——扣篮王 我很少看心理学方面的书，总觉得太枯燥，离我们90后的生活很远。

可海阔老师这本书把复杂的心理分析理论融入实际案例中，不但好理解，还可以马上拿来指导实际生活。

用句IT界的话来形容，就是不仅可以“杀毒”，还可以让我们的心灵和头脑都“重装系统”。

——纸飞机 海阔老师的书对青春期的男生来说，无疑是一个福音，更难得的是，他还坚持开展90后男子汉心灵拓展活动。

通过这一培训拓展课程，男生们那些“不好说”的心结就变得“容易说”了。

我力挺海阔老师，希望他能将90后男生心灵导师的事业坚持下去。

——鱼水情 看完这本书，我忽然有这样一个感触：对于青春期的90后男生来说，亲人，尤其是父亲的激励与他们的成功息息相关。

父亲要具备职业星探的素质，不但要善于发现孩子的优势，还要学会提醒与激励孩子。

这样，孩子就能在这种爱与鼓励的滋润下，在事业和生活当中，成为光彩夺目的小明星。

——树高千尺 我是一个很失败的人，人际关系不好，工作也做得马马虎虎，我把全部希望都寄托在儿子身上。

看完这本书后，我十分受震动——一个男孩儿做人做事的好习惯90%与爸爸有关。

今后，我决定按书中建议的那样，重新在儿子面前树立榜样，而且不再一味地把自己的理想强加在他身上了。

——河流 作为孩子的母亲，我觉得儿子到了青春期后，我对他的心理就越来越猜不透了，他慢慢成了一个“最熟悉的陌生人”。

看了海阔的书，我真正了解了90后男生那些微妙的内心世界，从而学会了站在爸爸的男性视角上分析儿子所遇到的难题和矛盾。

现在，我和儿子的关系又变得亲密无间了。

——燕衔泥

编辑推荐

《90后男生,那些不能说给大人的秘密》为国内第一本90后男生专属的心理励志书籍。爸爸们最应该与儿子共同阅读的男人私密读本，陪伴90后男生安全度过心理易病期，从男孩成为男子汉，90后男生父亲们的必读书。

“十三型人格”理念创建者、90后心理专家——海阔的25个网络与实地调查案例，深度剖析精华呈现

。

## 名人推荐

许多同龄人和我一样，都有一个“慢灵魂”——身体虽然成熟了，可灵魂还很稚嫩，经不起风雨，这是我们特别容易产生心结的重要原因。

现在的90后男生，在看问题时之所以容易偏颇，是因为我们很难静下心来，站在他人的角度上想问题，同时我们也缺乏必要的心理学知识。

——扣篮王我很少看心理学方面的书，总觉得太枯燥，离我们90后的生活很远。

可海阔老师这本书把复杂的心理分析理论融入实际案例中，不但好理解，还可以马上拿来指导实际生活。

用句IT界的话来形容，就是不仅可以“杀毒”，还可以让我们的心灵和头脑都“重装系统”。

——纸飞机海阔老师的书对青春期的男生来说，无疑是一个福音，更难得的是，他还坚持开展90后男子汉心灵拓展活动。

通过这一培训拓展课程，男生们那些“不好说”的心结就变得“容易说”了。

我力挺海阔老师，希望他能将90后男生心灵导师的事业坚持下去。

——鱼水情看完这本书，我忽然有这样一个感触。

——树高千尺我是一个很失败的人，人际关系不好，工作也做得马马虎虎，我把全部希望都寄托在儿子身上。

看完这本书后，我十分受震动——一个男孩儿做人做事的好习惯90%与爸爸有关。

今后，我决定按书中建议的那样，重新在儿子面前树立榜样，而且不再一味地把自己的理想强加在他身上了。

——河流作为孩子的母亲，我觉得儿子到了青春期后，我对他的心理就越来越猜不透了，他慢慢成了一个“最熟悉的陌生人”。

看了海阔的书，我真正了解了90后男生那些微妙的内心世界，从而学会了站在爸爸的男性视角上分析儿子所遇到的难题和矛盾。

现在，我和儿子的关系又变得亲密无间了。

——燕衔泥

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>